



## APS: 'Het gros van de lijners kan beter stoppen'

Publicatietijd: 05/01/2009 09:00

Rubriek: Binnenland Organisatie: Uitgeverij Thoeris B.V. IPTC: Gezondheid / Lichamelijke conditie

### *Dit is een origineel persbericht.*

Het gros van de lijners kan beter stoppen. Dat zegt Ir. Yneke Vocking, auteur van het boek 'De Afvallers XXL, de succesformule voor een gezond gewicht'. In januari zijn veel mensen weer een afvalpoging gestart. Maar de meeste lijners beginnen zonder een goed plan en stranden na enkele weken, aldus Vocking. Daarnaast is een flink deel van de lijners bezig met hun zoveelste crashdieet met het idee 'we zien wel waar het schip strandt'. In korte tijd flink wat kilo's eraf die er ook zo weer aan zitten waardoor ze vlak voor de bikinitijd opnieuw aan de slag moeten.

Vocking: "Deze lijners zijn niet alleen stomvervelend voor hun omgeving omdat ze vrijwel altijd bezig zijn met een half stukje taart en een bodempje wijn (en toch niet afvallen) maar het is ook slecht voor de gezondheid. Het merendeel van de vrouwen is, hoewel ze maar enkele kilo's te zwaar zijn, altijd bezig met het eraf krijgen van die laatste paar kilo's. Dit zorgt ervoor dat ze chronisch een tekort hebben aan energie en belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine A en D en belangrijke mineralen zoals calcium. Daardoor hebben ze bijvoorbeeld meer kans op vroegtijdige botontkalking. Vooral ook omdat het afvallen met een streng dieet gebeurt zonder extra te bewegen. Hierdoor komen mensen alleen maar snel weer aan."

Het zou voor de volksgezondheid een verbetering zijn wanneer mensen, vooral vrouwen, wordt gewezen op de nadelen van het constante lijnen. Vocking raadt mensen met overgewicht aan om, wanneer ze toch zeker weten dat ze willen afvallen, het afvallen te plannen. Zodat de afvalpoging prioriteit krijgt en men niet tussen oliebollen en carnaval even snel wat kilo's kwijt moet. "Enkele kilo's afvallen met een goed voedingsplan en regelmatig bewegen is het beste doel voor de meeste lijners omdat dit daadwerkelijk de gezondheid verbetert", zegt Vocking. "Maar geef de strijd tegen de 'laatste kilo's' vooral op."

### **Noot voor de redactie:**

Voor informatie of een recensie-exemplaar: [info@thoeris.nl](mailto:info@thoeris.nl)  
of 06 13 606 939.

Voor een interview met de auteur: 06 21 578106

De Afvallers XXL, dé succesformule voor een gezond gewicht. Door Ir. Yneke Vocking. Met compleet voedingsplan en recepten voor 4 weken. Prijs 17,95. Uitgeverij Thoeris Amsterdam.  
De Afvallers XXL, Werkboek-aan-de-muur. Afvalhulp voor zes maanden. Door ir. Yneke Vocking. Prijs 9,95.